

「營養模範生」菠菜 止渴潤燥通血脈

菠菜又叫波斯菜、赤根菜，原產波斯，唐朝時傳入我國後普遍栽培，成為極常見的蔬菜之一。菠菜綠葉紅根的外觀曾被乾隆皇帝賜名作「紅嘴綠鸚哥」，《本草綱目》中認為，食用菠菜可以「通血脈，開胸膈，下氣調中，止渴潤燥」。菠菜不僅含有大量的β胡蘿蔔素和鐵，也是維生素B6、維生素C、維生素K、葉酸、鐵和鉀的極佳來源，同時亦富含輔酶Q10等多種營養素，所以有「營養模範生」之稱，古代阿拉伯人更稱它為「蔬菜之王」。今期，就以菠菜作為主食材，烹調出三款養生菜。

文、圖：小松本太太

菠菜中所含的胡蘿蔔素，在人體內轉變成維生素A，能維護正常視力和上皮細胞的健康，增加預防傳染病的能力，促進兒童生長發育。哈佛大學的一項研究還發現，每周食用2至4次菠菜的中老年人，因攝入了維生素A和胡蘿蔔素，可降低患視網膜退化的危險，從而保護視力。其豐富的B族維生素含量使其能夠防止口角炎、夜盲症等維生素缺乏症的發生。

菠菜葉中含有鉻和一種類胰島素樣物質，其作用與胰島素非常相似，能使血糖保持穩定，需要關注血糖的人士，吃菠菜有利於血糖保持穩定。同時，菠菜中含有大量的抗氧化劑如維生素E和硒元素，具有抗衰老、促進細胞增殖作用，既能啟動大腦功能，又可增強青春活力，有助於防止大腦的老化，預防老年癡呆症。

很多人認為多吃菠菜就能補鐵，這是因為每100g菠菜平均含鐵量是2.7mg，在眾多綠葉菜中的鐵含量相對較高，不過含量以外，更值得關注的是吸收率和利用率，菠菜中的鐵，其吸收受到草酸、植酸、膳食纖維、多酚類物質等攝入量的影響，使人體從菠菜中吸收鐵比率相對低，但是菠菜作為一種深綠色蔬菜，有極豐富的β胡蘿蔔素，還含有豐富的維生素C。

因此，菠菜是可以增加人體從其他食物中的鐵吸收率，故此建議烹調菠菜時，可以用沸水短時間焯燙一下，這樣可以有效去除菠菜中影響鐵吸收的草酸，另外最好加入多樣化的食材，從而達到均衡養生。然而，菠菜的養生功效雖然好，但腎炎患者、腎結石患者不適宜，而脾虛便溏者也不宜多食。



菠菜薯角芝士蛋批

菠菜雞蓉羹

菠菜油揚年糕卷

菠菜油揚年糕卷

材料：菠菜50克、油揚2片、日本年糕1件、鹽昆布1茶匙、濃湯寶10克

製法：

1. 菠菜洗淨、去掉根部備用，油揚沿邊剪開攤平成四方狀，日本年糕切成4長條；
2. 將備用菠菜、切妥年糕及鹽昆布分成兩份，每一份用攤平成四方狀的油揚捲起，用牙籤將收口位置固定備用；
3. 水3/4杯注入小鍋內，燒至沸騰時，加入濃湯寶及菠菜油揚年糕卷，以中小火煮至菠菜油揚年糕卷吸收湯汁至熟軟，取出切件即成。(捲妥的菠菜油揚年糕卷，也可用作火鍋的配料。)



菠菜雞蓉羹

材料：菠菜50克、免治雞肉50克

調味：鹽1/4茶匙、胡椒粉1/4茶匙、片栗粉1茶匙(加入1湯匙冷水拌勻備用)



製法：

1. 菠菜洗淨、去掉根部，摘作5厘米段備用；
2. 水2杯注入小鍋內，燒至鍋底冒泡時，將免治雞肉放入鍋內浸煮，熄火、靜置10分鐘；
3. 將菠菜段置入攪拌器內，注入浸煮免治雞肉的水，攪拌成菠菜液；
4. 將菠菜液回鍋與免治雞肉拌勻燒沸，加入調味即成。



食得健康

文：雨文

早餐有「營」「滋」選

今時今日，大家都比以往更注重身體和飲食健康，來自英國的Daioni Organic 奶類飲品蘊含豐富營養，更是我們健康生活和飲食習慣的關鍵之一。近日，品牌除了在有機牛奶以外，推出有機水果味牛奶飲品系列，同樣不含任何人造調味料或色素。其奶製品100%在英國出產和包裝，產品來源更100%從品牌的家族農場追溯到你家門前，擁有絕對品質保證。

由於品牌走遍世界各地尋找與品牌有機牛奶味道最匹配的咖啡，最終選用來自墨西哥單品有機阿拉伯且100%公平貿易的咖啡豆製作牛奶咖啡系列。咖啡豆產自墨西哥一個高海拔的小農場，以人手精心採摘，經細心烘焙，散發天然朱古力芳香和堅果味道，與品牌有機牛奶匹配，成為每早使你精神為之一振的最佳早餐飲品。



有機公平貿易即飲咖啡牛奶系列

有機保鮮裝水果味牛奶

菠菜薯角芝士蛋批

材料：冷凍菠菜100克、冷凍帶皮薯角100克、煙肉25克(兩條)、碎芝士20克、蛋3隻、忌廉100克、鹽1/2茶匙、牛油5克

製法：

1. 取一中小型焗盅，塗上牛油，置入50克冷凍帶皮薯角備用、焗爐預熱至180℃；
2. 煙肉一條切碎，一條保留原條狀；冷凍菠菜、切碎煙肉及碎芝士拌勻後置入焗盅內冷凍帶皮薯角上，蓋上剩下的50克冷凍帶皮薯角；
3. 蛋、忌廉及鹽拌勻成蛋漿後緩緩注入焗盅內，將剩下的原條煙肉鋪在面上；
4. 放入已預熱至180℃的焗爐內焗30分鐘至蛋漿凝固即成。



家中烹調植物肉菜式

早前，Impossible Foods 推出一項全新計劃支援香港餐飲業，讓指定餐廳合作夥伴將Impossible植物肉漢堡庫存直接轉售給顧客。這是香港顧客首次有機會在家中以自己最喜愛的方式着手烹調植物肉，Impossible植物肉漢堡可以製作成不同滋味碎肉菜式，如配意粉、慢燴、辣肉碎、醬汁、嫩煮、餃子、肉丸、肉末餅餡或任何其他以碎肉烹調的菜式。不論使用任何炊具，如燒烤爐、炭烤爐、平底烤肉板、高速焗爐、蒸爐或炒鍋等，都十分容易處理。

有關計劃是Impossible Foods繼在美國和新加坡成功推行類似的項目後，首次在香港推出，以協助香港餐飲業應對疫情，今次計劃希望能夠為餐廳帶來新的外賣訂單收入來源，並讓喜愛Impossible Foods的食客首次能夠在家中烹調Impossible植物肉。



Impossible植物肉



香港註冊中醫師 楊沃林

清內熱的甘蔗汁

通常親朋好友生病，香港人流行買生果去探望，日前我不慎弄傷了腳，傷勢不輕，好友紛紛來探望，奇葩朋友偉仔，來探望的時候，竟然帶來了兩大杯甘蔗汁，還不斷說：好好飲的！



甘蔗汁

甘蔗不僅甘甜可口，而且還是中醫裏的一味本草。

甘蔗入藥比較早，運用也很廣泛，具有清熱、生津、潤燥的功能，被廣泛運用於熱病傷津、心煩口渴、高熱不退、肺燥咳嗽、大便乾結等症狀。

唐代王維就有「飲食不須愁內熱，大官還有蔗漿寒」的詩句，不僅道出了甘蔗的甘寒性味，還總結了它助脾胃、解鬱熱的功效。元稹的「甘蔗銷殘醉，醜醜醒早眼」，更是甘蔗解酒的心得。

《本草綱目》言「蔗，脾之果，其漿甘寒，能瀉火熱，消渴解酒」。

《隨息居飲食譜》言「甘蔗漿名為天生復脈湯……利咽喉，強筋胃，息風養血，大補脾陰」。

《玉楸藥解》言「蔗漿，解酒清肺」。蔗漿，為甘蔗節上所萌生的嫩芽，有清熱生津之功，可治療消渴。而大醫學家李時珍對甘蔗則別有一番見解，他說：「凡蔗漿飲固佳，又不若咀嚼之味永也」，將食用甘蔗的微妙之外表述得淋漓盡致。

不同的甘蔗，食療功效有所差別，如烤過的甘蔗打汁，有補脾益氣、滋養保健功效。烤甘蔗汁不但可用來治療咳嗽，以營養學來看，甘蔗汁的葡萄糖和果糖容易吸收，可直接化為能量來源，適合消化功能差、需要迅速補充能量的人。而且甘蔗汁通過明火熬製後，性溫，也就更適合病後虛弱的體質。

皮色青黃的甘蔗，有清熱之效，尤其擅長解肺熱和腸胃熱，但脾胃虛寒、胃腹寒疼者不宜食用。

皮色深紫近黑的甘蔗，性質溫和滋補，能充飢、止咳、健胃，補充體力，但喉痛熱盛者不要吃。

好的紅糖就是「天生復脈湯」，《隨息居飲食譜》稱蔗汁為「天生復脈湯」，顧名思義，就是能使失去之脈復來，是關係生死的大事。甘蔗汁一味有如此之殊榮，誇張成分之外足見其效果之佳。

歷史上最早的紅糖，起源於印度，印度人把甘蔗汁放在炎熱的太陽下結果過了一段時間就成了軟糖了，於是印度就發現了糖。

中國最早的紅糖是在唐太宗時期，大量的使者因去印度學習佛法，結果順便學到了製糖技術，帶回了中國。回國後，聰明的中國人不再曬甘蔗汁了，而是把甘蔗榨汁後，燒火熬製，就有了最早的紅糖。

所以真正的紅糖是用甘蔗汁熬的，而真正用甘蔗熬的紅糖，也必然是「天然復脈飲」，必定能益氣、滋陰、來讓脈氣充足、心率復原。

中醫認為性溫的紅糖通過「溫而補之、溫而通之、溫而散之」來發揮補血作用，紅糖不是能直接補血，它是能像甘蔗汁一樣迅速補充陰液、調補元氣、滋陰復脈。而血是最大的陰液，所以人才會感覺是補了血。

健康資訊

線上「粉跑」做慈善

基因與環境一樣，隨時出現意想不到的突變。今年，粉跑 Pink Run.HK 2020 (簡稱「粉跑」) 首度移師「線上」舉行，讓大家不受時間及地域限制，隨時隨地與全球運動健兒一齊發揮 PINK POWER 精神，面對風險、迎接挑戰、「粉跑」向前！

「粉跑」設有三個項目：「粉紅50公里挑戰組」、「粉紅5公里體驗組」及「粉紅100米開心組」，全球跑手均可於今個月免費下載「Pink Run」手機應用程式，率先感受「粉跑」樂趣，以及分享「粉跑」專屬相框照片。

至於「粉紅50公里挑戰組」及「粉紅5公里體驗組」，參賽者必須於11月23日或之前報名，並於指定日期

11月28日至12月6日內，以「Pink Run」手機應用程式參賽、記錄及上傳成績，以換取價值超過港幣750元正之限量「粉跑」完賽禮物包，包括限量版「粉跑」可重用口罩、「粉跑」完賽獎牌等。

「粉跑」是由香港遺傳性乳癌家族資料庫主辦之年度慈善活動，旨在提高公眾對遺傳性乳癌、卵巢癌及前列腺癌的認識及關注，活動所籌得之善款將用於資助本地經濟有困難之高危家庭進行BRCA基因突變測試及輔導工作。



限量「粉跑」完賽禮物包